



Come risvegliare il tuo vero
POTENZIALE

 Paramhansa YOGANANDA

Come risvegliare il tuo vero

POTENZIALE

PARAMHANSA

YOGANANDA

Traduzione di Clara Nubile
Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero



© *Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2015*
© *Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2016*
Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

NOTA DELL'EDITORE

Le citazioni incluse in questo libro provengono da lezioni e articoli pubblicati da Paramhansa Yogananda nei suoi primi anni in America, tra il 1920 e il 1942.

La maggior parte degli insegnamenti racchiusi in questo libro non è disponibile altrove.

I N T R O D U Z I O N E

La parola *potenziale* è di grande importanza per tutti noi: etimologicamente viene dal latino, *potentialis*, che significa “potere”. In noi ci sono poteri, capacità, potenzialità che aspettano di essere risvegliati, altrimenti la nostra vita non sarà mai ciò che potrebbe essere.

Purtroppo, la nostra mente condizionata spesso non osa affermare possibilità insolite, una vita di grandezza o di eccellenza: «Ma chi ti credi di essere? Sognatore! Rimani con la tua vita, come fanno gli altri. Rimani *normale*».

Peggio ancora, anche i nostri amici o famigliari percepiscono raramente la nostra naturale potenzialità innata, perché vedono solo la superficie. Ci mettono facilmente in una “scatola mentale”, con una bella etichetta sopra: «Ti conosco! Tu sei fatto così».

Fortunatamente, c'è anche una parte più illuminata della nostra mente e un altro tipo di persona, che ci

trasmettono il messaggio opposto. Anna Frank l'ha espresso con parole sagge: «Ognuno ha dentro di sé una buona notizia. La buona notizia è che non sai quanto sei grande! Quanto puoi amare! Quanto puoi realizzare! E qual è il tuo potenziale!».

Questo libro è dedicato a te che dai ascolto alla seconda voce, a te che cerchi ispirazione e forza per risvegliare il tuo potenziale ancora assopito. Troverai in questo testo i preziosi e stimolanti consigli di un grande Maestro dello yoga, Paramhansa Yogananda, che funge per noi da “catalizzatore”.

Il suo insegnamento si riflette bene in queste sue parole:

«Se copri un'immagine d'oro con un telo nero, potrai dire che l'immagine si è annerita? Certo che no! Sai bene che, dietro quel velo, l'immagine è ancora dorata. E così sarà quando strapperai il velo nero dell'ignoranza che ora nasconde la tua anima: contemplerai, ancora una volta, l'immutabile bellezza della tua natura divina».

E ancora:

«Tu sei divino, devi solo averne consapevolezza. Devi guardare dentro di te. Dietro l'onda della tua consapevolezza c'è il mare della presenza di Dio. Rivendica il tuo diritto di nascita divino. Dèstati, e contemplerai la gloria di Dio».

Il messaggio fondamentale di Yogananda – tutto il suo insegnamento – è, infatti, la “realizzazione del Sé”. Il nostro vero Sé contiene infinite potenzialità e capacità, e ancora di più: è divino. Ognuno di noi, in altre parole, è un essere divino, radioso, libero, pieno di doti, di amore, di gioia, di innata grandezza. In termini biblici, l'essere umano è stato creato «a immagine e somiglianza di Dio».

Ahimè... chi ci insegna questo tipo di messaggio? Pochi. Sono i *veri* grandi Maestri che lo fanno, continuamente e potentemente. Con questo libro, Yogananda si rivolge a tutte le anime che si sentono pronte a fare il prossimo passo verso la loro vera natura, che è colma di tesori nascosti. Con la sua eterna saggezza, ci insegna a far tacere la voce delle abitudini limitanti, dei dubbi e delle paure, e ad ascoltare e manifestare in ogni istante

della nostra vita il potere della nostra mente e la più profonda – e vera – voce della nostra anima.

Questo libro, quindi cerca, di *e-ducare*, nel senso originale della parola, che significa “portare fuori”. Vuole “educarci” a tre livelli, di cui Yogananda spesso parla:

- Nel nostro **CORPO** esiste la potenzialità di vivere in piena salute; di sviluppare la forza di autoguarigione; di esprimere una naturale vitalità, armonia e benessere fisico.
- Nella nostra **MENTE** si nascondono variopinti colori di creatività, di saggezza e comprensione, di gioia incrollabile, nonostante tutte le difficoltà della vita. C'è la capacità di amore incondizionato, di perdono in situazioni estreme, di una pace che nessuno ci può rubare.
- A livello dell'**ANIMA** le nostre potenzialità sono infinite, letteralmente: l'anima, secondo Yogananda, ha la capacità di unirsi all'intero cosmo e alla Coscienza Assoluta, Dio, che ha creato ogni cosa.

Come ci ricorda Yogananda: «Tu sei più forte di tutte le tue tribolazioni ... Dio ti ha dato il potere di controllare la tua mente e il tuo corpo, e così essere libero dal dolore e dal dispiacere». Tutti noi soffriamo... ma solo perché non abbiamo ancora risvegliato il nostro potenziale divino.

Quindi, caro Amico, fallo adesso, e afferma con forza e convinzione: «Io posso!». Yogananda, in questo libro, ti incoraggia e ti sostiene: «Svegliati! Riscuotiti dai sogni di piccolezza e realizza l'immensità dentro di te ... Ammirerai, senza alcuna distorsione, la tua perfetta abilità di conquistare ogni cosa».

Buona lettura e buon risveglio!

I tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



UN SACRO INVITO



ESCI DALLA CONFINATA DIMORA delle tue limitazioni. Inspira l'aria fresca dei pensieri vitali. Espira i pensieri velenosi dello sconforto, dell'infelicità o della disperazione. Non suggerire mai alla tua mente le limitazioni umane di malattia, vecchiaia o morte, ma ripeti a te stesso: «Io sono l'Infinito, che si è fatto corpo».

Fai lunghe passeggiate mentali sul sentiero della sicurezza di sé. Esercitati con gli strumenti del giudizio, dell'introspezione e della creatività. Banchetta in abbondanza con il pensiero creativo, tuo e degli altri.

Soprattutto, coltiva l'abitudine alla meditazione: è l'interruttore interiore che puoi accendere per collegarti all'Infinito. Concentra l'attenzione sugli effetti della meditazione mantenendoli a lungo. Così facendo,

scoprirai di avere una riserva energetica nel corpo, nella mente e nell'anima. Se terrai sempre bene in mente gli effetti pacifici della meditazione, se sentirai l'immortalità del corpo e percepirai l'oceano della beatitudine divina al di sotto delle onde mutevoli delle esperienze, la tua anima troverà il rinnovamento perpetuo.

Tu sei divino, devi solo averne consapevolezza. Devi guardare dentro di te. Dietro l'onda della tua consapevolezza c'è il mare della presenza di Dio. Rivendica il tuo diritto di nascita divino. Dèstati, e contemplerai la gloria di Dio.

Capitolo quarto



LÌBERATI DALLE
ABITUDINI LIMITANTI



IL DIGIUNO DALLE PREOCCUPAZIONI

Se soffri di disturbi mentali, comincia una dieta mentale. Un salutare digiuno mentale pulirà la mente, liberandola dalle tossine mentali che si sono accumulate a causa di un'alimentazione mentale scorretta e trascurata. Prima di tutto, impara a rimuovere le cause delle tue preoccupazioni, senza permettere che ti affliggano. Non nutrire la tua mente con i veleni mentali delle nuove ansie, che si creano tutti i giorni.

Le preoccupazioni spesso derivano dal tentativo di fare troppe cose, e troppo in fretta. Non “trangugiare” i tuoi doveri mentali, ma masticali a fondo, uno alla volta, con i denti dell'attenzione, e impregnali con la saliva del buon giudizio: solo così eviterai l'indigestione di preoccupazioni.

Ogni volta che decidi di non preoccuparti e di iniziare il digiuno dalle preoccupazioni, mantieni il tuo

proposito. Puoi smettere di preoccuparti del tutto. Di' a te stesso: «Posso fare solo del mio meglio, nient'altro. Sono felice e soddisfatto, perché sto facendo del mio meglio per risolvere il mio problema, quindi non c'è assolutamente ragione che io me ne preoccupi».

Quando stai facendo il digiuno dalle preoccupazioni, bevi in abbondanza le fresche acque della pace che fluiscono dai ruscelli di ogni circostanza, rinvigorite dalla tua determinazione a essere spensierato. Se hai deciso di essere allegro, niente può renderti infelice. Se non scegli di distruggere la tua pace mentale accettando i suggerimenti delle circostanze infelici, nessuno può scoraggiarti. Preoccupati soltanto di compiere instancabilmente buone azioni, senza pensare ai risultati. Questi ultimi lasciali a Dio, dicendo: «Ho fatto del mio meglio, considerate le circostanze. Perciò, sono felice».

Tre volte al giorno, scrollati di dosso tutte le preoccupazioni. Alle sette del mattino, di' a te stesso: «Tutte le preoccupazioni della notte sono state scacciate via, e dalle sette alle otto del mattino mi rifiuto di preoccuparmi, indipendentemente dai problemi e dai doveri

che mi attendono. Sto facendo il digiuno dalle preoccupazioni».

Da mezzogiorno all'una del pomeriggio di' a te stesso: «Sono felice, non mi preoccuperò».

Alla sera, tra le sei e le nove, mentre sei in compagnia di tuo marito o tua moglie, o di parenti o amici con i quali è difficile andare d'accordo, prendi mentalmente questa decisione: «Nell'arco di queste tre ore, non mi preoccuperò; mi rifiuto di farmi infastidire, anche se verrò tormentato. Non importa quanto sarà invitante il banchetto delle preoccupazioni, io resisterò alla tentazione. Non devo paralizzare il cuore della mia pace con le scosse delle preoccupazioni. Non posso permettermelo».

Dopo che sei riuscito a fare il digiuno dalle preoccupazioni durante alcune ore della giornata, prova a estenderlo a una o due settimane alla volta, e poi cerca di evitare del tutto che le tossine delle preoccupazioni si accumulino nel tuo organismo. Se ti ritrovi ad abbuffarti di preoccupazioni, fai un digiuno parziale o totale da esse per un giorno o una settimana.

Sebbene il digiuno sia un metodo “negativo”* di superare l’avvelenamento mentale, ci sono anche metodi “positivi” per farlo. Una persona infetta con i germi delle preoccupazioni deve nutrirsi regolarmente e copiosamente della compagnia di menti gioiose. Ogni giorno, questa persona dovrebbe frequentare, anche solo per poco tempo, le menti “contagate dalla gioia.”

Alcune persone hanno una risata melodiosa e inarrestabile. Cerca questo genere di persone e banchetta assieme a loro con l’alimento più energetico: la gioia. Continua a seguire questa dieta delle risate per un mese o due, abbuffandoti di risate in compagnia di persone veramente gioiose. Digeriscile completamente, masticandole fino in fondo con i denti dell’attenzione. Persevera nella dieta delle risate, una volta che l’hai iniziata. Al termine di uno o due mesi noterai il cambiamento: la tua mente sarà inondata di sole. Ricorda che è possibile cambiare abitudini specifiche soltanto con azioni in grado di formare altre abitudini specifiche.

* Yogananda usa il termine *negativo* in riferimento a qualcosa che implica una “negazione” o un rifiuto. (*N.d.T.*)



IL NERVOSISMO

La paura, le preoccupazioni e la collera sono le cause del nervosismo. Quando sei arrabbiato, avveleni il sangue e bruci i nervi. La rabbia modifica le componenti chimiche del sangue e altera la circolazione. Quando sopraggiunge la collera, diventi lo strumento dell'ignoranza e compi le azioni sbagliate. Quando sei preoccupato, paralizzai i nervi.

La cura è essere sempre calmo e fare del tuo meglio. Se qualcosa è andato storto, correggi l'errore. Osserva le situazioni con calma e intelligenza, e avrai la giusta comprensione delle cose.

Coltiva la pace, la calma, l'allegria. Più sarai calmo e allegro, meglio sarà per te. Più sarai preoccupato, arrabbiato o impaurito, meno equilibrio avrai. Maggiore sarà la tua pace, minore sarà il nervosismo.

Scoprirai che esiste una legge di Dio che ti protegge. Il tuo nervosismo scomparirà quando ti renderai conto

che sei uno con Dio. Devi comprendere che non sei carne, bensì lo Spirito dietro la carne.

Ogni sera, prima di andare a letto, ripeti: «Sono il Principe della Pace, seduto sul trono dell'Equilibrio».



IL MATERIALISMO

Le cose materiali portano gioia? No, dispensano un fugace piacere, che sarà inevitabilmente seguito dalla sofferenza. Ti promettono gioia, ma non mantengono quella promessa. Coloro che nella vita indulgono troppo nei piaceri terreni e materiali perderanno la felicità; coloro che si dedicano troppo al sesso perderanno la vitalità; coloro che mangiano troppo perderanno la salute e il gusto di mangiare. Ovunque al mondo, la gente raccoglie ciò che ha seminato.

L'eccessiva preoccupazione per i lussi materiali e le “necessità non necessarie”, fa scordare l'esigenza di sviluppare l'efficienza mentale in ogni campo e di

ottenere l'appagamento divino. Il Tiranno del lusso materiale, con le sue continue ed estenuanti richieste, non lascia il tempo di sviluppare l'efficienza mentale o di coltivare la pace.

Ognuno deve ricordare che nella vita l'efficienza mentale e spirituale rappresentano le vere necessità, mentre gli obiettivi da raggiungere sono la pace assoluta, l'equilibrio interiore e una sufficiente sicurezza materiale.



SE COPRI UN'IMMAGINE d'oro con un telo nero, potrai dire che l'immagine si è annerita? Certo che no! Sai bene che, dietro quel velo, l'immagine è ancora dorata.

E così sarà quando strapperai il velo nero dell'ignoranza che ora nasconde la tua anima: contemplerai, ancora una volta, l'immutabile bellezza della tua natura divina.



IL SIMBOLO DELLA GIOIA

*rappresenta il volo dell'anima,
che si libra nei cieli della gioia
per poi ritornare e portare quella
gioia nella vita quotidiana.*



**PER PRATICARE LE TECNICHE
ILLUSTRATE IN QUESTO LIBRO**

«SVEGLIATI! RISCOUOTITI DAI SOGNI DI PICCOLEZZA E REALIZZA L'IMMENSITÀ DENTRO DI TE».

OGNUNO DI NOI È IMPEGNATO in uno straordinario viaggio di scoperta delle potenzialità più elevate del proprio Sé. La lunghezza di questo viaggio dipende dalle scelte che facciamo: possiamo cooperare con le influenze positive dentro e fuori di noi, oppure aggrapparci alle limitazioni e abitudini che ci sono familiari, rinunciando alla felicità e al successo che ci spettano per diritto di nascita. Tu cosa scegli?

Se hai deciso di cambiare marcia e di manifestare il tuo immenso potenziale interiore, troverai in questo libro la guida perfetta. Paramhansa Yogananda, uno dei più amati maestri spirituali del nostro tempo, ti offre la sua illuminata saggezza e il suo appassionato incoraggiamento per risvegliarti dal sonno delle limitazioni.

Potrai imparare a:

- scuoterti di dosso abitudini e atteggiamenti limitanti
- coltivare abitudini positive di successo e felicità
- usare lo straordinario potere della tua mente
- comprendere i benefici della meditazione
- praticare specifiche tecniche di trasformazione
- vivere il tuo potenziale più elevato

Un libro pratico, potente, ricco di umorismo e umanità. Un amico che crede in te e conosce il tuo vero, immenso potenziale!



Ananda Edizioni



PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere il più alto traguardo dell'esistenza: la "realizzazione del Sé", l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

Per aiutare tutti noi a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche basate su principi scientifici, per risvegliare le illimitate potenzialità del proprio essere e portare energia, armonia e successo nel lavoro e in ogni ambito della propria vita.



Ananda Edizioni